DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VII. — 1911. Nr. 4.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Base-Ball »Indoor«.

(Amerykański palant).

Nap. J. Čermak. — Tłum. z czeskiego E. C.

Ze wszystkich gier — żadna nie jest tak wszechstronna i wychowująca, jak amerykańska gra »Base-ball«. Grać ją można i w salach gimnastycznych. Daje ona bezustannie nowe sytuacye — napina do samodzielnego myślenia i stanowienia o sobie, gdyż zawsze od sytuacyi przeciwników zależy postępywanie gracza. Bystre oko, szybkość w nogach, zmysł szybkiej oryentacyi, spokój czynu, świadomy cel, odwaga, poznanie ujemnych stron przeciwnika, pewna ręka w rzucie do celu, obrotność cielesna wszechstronna, oto przymioty, których gracz przy Base-ballu nabywa — nie mówiąc o wielu innych przymiotach ducha.

Prawidła tej gry, które poniżej podajemy, są najgłówniejszemi w szeregu wielu innych, które jako zbyteczne opuszczamy, i które nader rzadko, nawet u najlepszych graczów, bywają stosowane.

Base-ball grywa się w zawody. Dwie drużyny grają przeciw sobie. W każdej drużynie jest 9 graczy (może grać także tylko 7). Jedna drużyna staje na »górze« m e c i e — druga na »dole« ś w i n i. Ci na górze podbijają piłkę palestrą w kierunku dolnych, którzy piłkę chwytają, po podbiciu każdy biegnie do »pierwszej mety«.

Przebiegnie gracz wszystkie »trzy mety« i dostanie się z powrotem do »domu« bez skucia, t. zn. bez dotknięcia go piłką przez graczów z drugiej drużyny — zapisuje się drużynie na mecie będącej, jeden dobry punkt. Kucie odbywa się w ten sposób, że gracz, trzymając piłkę w ręce, dotyka nią gracza biegnącego od mety do mety, przyczem, gdyby piłka wypadła mu z ręki, skucie staje się nieważne. (A więc przy skuwaniu nie wolno piłką rzucać w gracza. Jest to główna różnica między palantem amerykańskim a polskim, czeskim, niemieckim itp.).

Po dobrem podbiciu piłki, to zn. jeśli poszła w pole ku drużynie, będącej na dole — biegnie gracz do pierwszej mety, stąd może pobiedz do drugiej — dalej do trzeciej mety, a jeśli piłka jeszcze nie jest w rękach bliskich partyi dolnej — może dobiedz do domu, t. zn. do mety głównej. Przebiegając każdą metę, musi gracz dotknąć nogą mety, palestrę zaś zostawia na mecie głównej.

Jeżeli z drużyny, będącej na mecie, trzech graczy skuto — drużyny zmieniają miejsca, górna idzie na dół, dolna na górę. Gra zaś biegnie dalej zwyczajnym trybem, t. zn. ci, którzy są teraz górnymi podbiją piłkę — dolni chwytają ją i starają się wykupiających skuwać — poczem po skuciu trzech następuje znowu zmiana miejsc. I tak się to powtarza, aż do dziewięćkrotnej zmiany miejsc. Po dziewiątej ukończonej zmianie, czyli gdy 9 razy każda drużyna była na mecie i 9 razy na świni uważa się grę za ukończoną, zlicza się punkty, a ta drużyna, która ma więcej punktów, t. zn. która miała więcej graczów dobrze i zwinnie bieżących od mety do mety i w tym czasie nie skutych — ta wygrywa, czyli jest zwyzwycięzką. Jeżeli nie wiele czasu przeznaczono na grę lub grywa się tylko dla zabawy, natenczas liczbę zmian ograniczyć można do 7, 5, 3 zmian. Jedną zmianę uważać należy za ukończoną, jeśli jedna i druga drużyna była na miecie.

Znaczkowanie punktów.

Punkty znaczy się następująco. Przyjmijmy, że jedna drużyna zowie się »biała« druga »czerwona«. »Biali« rozpoczęli grę, t. zn. byli pierwsi na mecie, natenczas sporządzamy tabelkę tak, iżby w górnej rubryce byli »biali« — w dolnej »czerwoni«, znaczkujemy zaś zawsze w ten sposób, aby gracze mogli kontrolować wyniki poszczególne.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	razem
Biali	2	0	1	3	0	4	0	1	3	14
Czerwoni	1	1	2	0	3	2	0	2	4	15

Jak widzimy z powyższej tabelki »biali« zyskali w pierwszej zmianie dwa punkty, »czerwoni« zaś jeden punt, w drugiej zmianie »biali« poszli na świnię, nie uzyskawszy ani jednego punktu, czerwoni zaś uzyskali jeden punkt itd. Po dziewiątej zmianie, zliczone punkty białych, dają sumę 14 punktów, czerwonych zaś sumę 15 punktów, czyli ostatni zwyciężyli.

Gdyby się zdarzyło, że sumy są równe, natenczas grają drużyny dalej tyle zmian, aż jedna drużyna uzyska większość punktów.

Podział graczów na dwie drużyny.

Jeżeli nie stają przeciw sobie dwie zorganizowane drużyny, natenczas następuje organizacya na miejscu. Wybiera się dwóch »kapitanów« gry. Ci losują, który z nich pierwszy ma prawo wyboru współgrających. Inni gracze stają parami obok siebie. Kapitan, otrzymawszy prawo pierwszeństwa, wybiera jednego z pośród pierwszej pary do swojej drużyny — drugi przypada drugiemu kapitanowi. Przy drugiej parze znów się losuje. Na którego kapitana los padnie wybiera pierwszy z drugiej pary graczy — drugi z tej pary przypada drugiemu kapitanowi itd. aż do rozlosowania wszystkich graczy. Potem losuje się o to, która drużyna idzie pierwsza na metę. Drużyna wylosowana obsadza metę, druga idzie na świnię. Kapitan oznacza porządek stały, w jakim na mecie następują gracze do podbijania.

W każdej drużynie może być najwyższa liczba grających 9, można jednak grać również z liczbą siedmiu.

Przybory.

Do tej gry używa się piłki o objętości 0·43 m., wypchanej trocinami lub włosieniem (sierścią), co czyni piłkę miękką, a taką być powinna. Powłoka piłki powinna być z białej skóry, ażeby piłki można było dobrze widzieć przy grze na murawie.

Obok piłki potrzebną jest palestra. Palestra jest lekka i silna. Długość palestry wynosi 0·63 m., przy końcu jednym jest grubsza. Rękojeść palestry jest cieńsza i zakończona tak, jak przy maczudze główką, ażeby się przy podbijaniu nie wymknęła z rąk. Palestra musi być zrobiona z dobrego, twardego drzewa, ażeby nie złamała się przy silnem podbijaniu.

Do oznaczenia met używamy zasadniczo przy grze w zawody kwadratowych poduszek, wielkości 0·38×0·38 m., wypchanych lekko piaskiem. Metę główną tworzy poduszka wielkości 0·30×0·30 m. Przy zwyczajnych grach wystarczy oznaczyć w tej samej wielkości mety na trawie wapnem lub karbolineum, ewent. kredą w sali, lub także wystarczy oznaczyć je kamieniem.

Boisko.

Rozmiary boiska mogą być różne. W każdym razie znaczniejsze, niż wymaga czworobok met (patrz fig. 1).

Oddalenie mety od mety równa się 8·3 m. Po obu stronach mety »głównej« są miejsca do podbijania piłki — prostokąty A—B o długości 1·22 m. szerokości 0·92 m. W granicach tych pól musi stać gracz w czasie podbijania piłki — nie wolno mu przekroczyć granic pola, gdy piłkę podbija, gdyby przekroczył granicę »odstawiony« jest z gry.

Pole A przeznaczone jest dla podbijających prawą ręką, pole B dla mańkutów. W środkowej przekątni, w oddaleniu 7 m. od środka mety głównej do przedniego boku pola (C) — znajduje się prostokąt 2·13 m. długi 0·92 m. szeroki, przeznaczony dla »zadającego« piłkę. Z pola tego gracz rzuca piłkę ku mecie głównej, którą z mety (A) lub (B) gracz podbija.

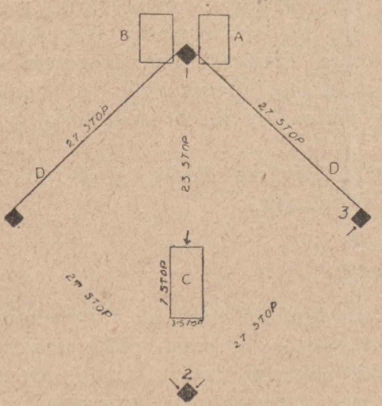


Fig. 1.
Boisko (czworobok met).

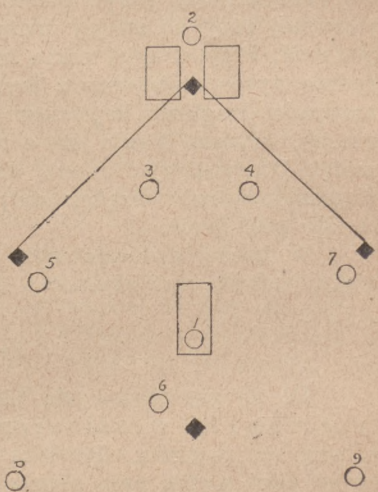


Fig. 2.
Rostawienie dolnych (na świni).

Od mety głównej w kierunku mety pierwszej i trzeciej oznacza się wyraźnie linie (D) a to w tym celu, ażeby kierujący grą czyli sędzia mógł dokładnie spostrzedz, czy piłka padła wewnątrz, czy też zewnątrz kwadratu.

Jeżeli upadnie piłka nie dotknąwszy żadnego gracza ani przedmiotu na ziemię zewnątrz tych linii — ogłasza sędzia »aut« a gracz musi podbijać dalej, aż odbije wewnątrz granic lub w inny sposób będzie »odstawiony«. Z chwilą, gdy sędzia zawoła »aut« — nie wolno żadnemu graczowi biegać od mety do mety, a jeżeli bieg taki rozpoczął lub metę zmienił, musi wrócić na metę pierwotną.

Rozstawienie graczów.

Drużyna obsadzająca metę, której zadaniem podbijanie piłki i wykupienie się biegiem od mety do mety, stoi lub siedzi w pewnem oddaleniu z boku, za metą górną. Gracze tej drużyny muszą dobrze uważać na następstwo podbijających, ażeby każdej chwili gotowi byli stanąć do podbijania.

W tem miejscu musimy powiedzieć o postawie i sposobie podbijania piłki. Przy podbijaniu każdy gracz zajmuje postawę taką, jaka mu najdogodniejsza. Najlepiej jednak przyzwyczaić się do postawy podanej ryciną 3.

A mianowicie: jedną (lewą) nogą wykrok, palestra w obu dłoniach, prawa ręka wyżej, lewa niżej, palestra przechylona wstecz poza prawy bark, ciało zwrócone lewą stroną do podrzucającego, oczy pilnie śledzą piłki. Nie należy kusić się na zawczesny zamach palestrą lub za silny, gdyż te zwykle zawodzą. Uderzenie powinno być spokojne, wykonanie pewne. Kto nie jest pewny dobrego, dalekiego podbicia piłki, ten najlepiej zrobi, jeśli — posunąwszy prawą rękę po palestrze do góry — odbije piłkę prosto w ziemię tak, aby upadła całkiem blisko mety górnej, wskutek czego będzie ona dość daleko od »chwytacza« i od strażnika pierwszej mety. Biegnąc do mety, należy palestrę rzucić przy mecie górnej na ziemię, gdyż bieg z palestrą w ręce jest nieważny. Gracze podbijają po kolei. Kto trzykrotnie zadanej piłki nie trafi »wypada« z gry. Jeżeli drużyna na mecie straci trzech graczy, którzy w jakikolwiek sposób »wypadną« z gry, natenczas idzie na świnię, a ta ze świni na metę, czyli następuje zmiana miejsc.



Fig. 3.
Podbijający.

Przy zmianie miejsc należy dobrze zapamiętać, kto ostatni podbijał, gdyż przy nowem objęciu mety rozpoczyna podbijanie gracz, który następuje w szeregu po ostatnim podbijającym. Dopiero, gdy wszyscy po kolei podbijali — rozpoczyna na nowo podbijać pierwszy gracz.

Gracze dolni, ci, którzy są na »świni«, rozstawiają się następująco:

1. zadawacz (rzucający piłkę do podbicia),
2. chwytacz (chwytający, nie trafionej piłki),
3. prawy skuwacz (oznacza się stronę według chwytacza, który frontem jest obrócony do czworoboku),
4. lewy skuwacz,
5. pierwszy meciarz (pilnujący pierwszej mety),
6. drugi meciarz (pilnujący drugiej mety),
7. trzeci meciarz („ trzeciej „),
8. prawy podawacz (gracz w otwartem polu, przytrzymujący piłkę),
9. lewy podawacz.

Odległość prawego i lewego podawacza od głównej mety sto-

suje się do siły i zręczności podbijającego. Jeżeli poznano, że gracz podbija piłkę daleko w pole, natenczas obaj podawacze stają daleko od mety głównej, jeżeli gracz podbija słabo, wówczas stają bliżej, w każdym razie zawsze zewnątrz czworoboku.

Obowiązki graczów dolnych »świni«.

Zadawacz i chwytacz są zazwyczaj najgłówniejszymi graczami drużyny dolnej. Jeżeli ci dwaj dobrze są zgrani mogą spowodować zwycięstwo drużyny, gdyby nawet wszyscy inni gracze drużyny dolnej nie byli dobrymi graczami w swych czynnościach. W Ameryce drużyna zwykle pokłada całe zwycięstwo w zadawaczu, który piłkę z taką szybkością zadaje, że podbijający zwykle w piłkę nie trafi, a skoro podbijający trzy razy piłki nie trafi — jest »spalony« t. j. wypada z gry (trzech spalonych daje możność zmiany miejsc).

Przy tem jednak zależy także od chwytacza, który stoi w tyle za główną metą i chwyta szybko piłkę, gdyż gdyby piłki nie chwycił po trzecim nie trafieniu przez podbijającego — może podbijający mimo, iż chybił pobiedz ku pierwszej mecie, czyli rozpocząć wykupianie się. Widać więc z tego, że chwytacz musi być obrotny i zaprawny w chwytaniu piłki, która ostro nadlatuje a palestra miga mu przed oczyma. Amerykańscy zadawacze przyswoili sobie wirtuozowski sposób zadawania. Rzucając piłkę, taki jej nada obrót wirowy, że piłka przed podbijającym nagle zmieni kierunek i podbijający machnie palestrą w powietrze zamiast w piłkę. Nam jednak tego wirtuozostwa nie potrzeba — chcemy, ażeby wszyscy gracze brali czynny udział w grze, a im częściej piłka podbita, tem gra ruchliwsza, bardziej zajmująca i wydatniejsza.

Zadawacz (1) staje wewnątrz czworoboku na polu (C). Stosownie do prawideł musi obiema piętami stać na tylnej linii granicznej pola (C), przez co ograniczoną jest do pewnego stopnia szybkość zadawania. Jest mu jednak dozwolonem piłkę zadawać z wirowym obrotem. Według dawnych prawideł także jedna pięta (lewa, jeżeli zadaje prawą ręką) stała na granicy tylnej, druga noga była w wykroku. Z tej postawy można było szybciej zadawać, ale nie było dozwolonem puszczać ją w obrót wirowy. Ten też sposób polecamy druhom Sokołom, którzy grę tę myślą uprawiać.



Fig. 4.
Zadawacz.

Stojąc w tej postawie wykrocznej w prawo, podnosimy prawą rękę z piłką wprzód, ażeby podbijający ją dobrze spostrzegł, poczem szybko dajemy zamach ram. prawem wstecz i obracamy się w prawo na prawej pięcie, tak, że noga obróci się w prawo i w tej chwili lewa noga robi wykrok szybki. Teraz rychło zamachem podnosimy prawe ramię wprzód i rzucamy silnie piłkę, poczem prawą nogą przechodzimy do wykroku w prawo — jednak przed wy-

krokiem prawą musi być piłka już w locie, gdyż przy zadawaniu nie wolno robić więcej, niż jeden krok.

Skoro gracz na mecie podbił piłkę jest ona »w grze« — podbijający biegnie (bez palestry) do pierwszej mety, a gracze dolni dopadają piłki i rychło ją podają pierwszemu meciarzowi. Jeżeli meciarz dotknie się nogą mety, a piłkę dostanie do rąk prędzej nim dobiegnie do mety podbijający — jest biegacz »spalony« i odstępuje z gry. Jeżeli zaś podbijający piłki nie trafił palestrą — odrzuca ją chwytacz zadawaczowi, ażeby zadał ją powtórnie.

Podbijacz nie ma obowiązku każde »zadanie« piłki przyjąć. Jeżeli piłka zadana leci powyżej wysokości ramion jego lub poniżej kolan, leci w prawidłowej wysokości — lecz nie idzie prosto na niego t. zn. prostopadle przez główną metę — woła »sędzia« — zła — a gdy takich cztery »zła« nastąpi po sobie — może podbijacz pobiedz do pierwszej mety, w czem nie wolno mu przeszkadzać, t. j. nie wolno go w tej drodze »skuwać«. Gdyby już inny współgrający był na pierwszej mecie, musi ustąpić na drugą metę, aby zrobić miejsce podbijaczowi. Gdyby wszystkie trzy mety były obstawione graczami — natenczas gracz z trzeciej mety idzie na główną metę a inni posuwają się o jedną metę, czem drużyna górna otrzymuje jeden punkt dobry, co jest karą za złe zadawanie. Jeżeli zaś zadawacz zada piłkę a sędzia zawoła »dobra«, to choćby podbijacz nie przyjął tak zadanej piłki po trzy razy po sobie i ani razu nie zamierzył się jej odbić — uznany jest za »spalonego« i odstępuje z gry. Dlatego sędzia, aby mógł zadawanie dobrze widzieć, obiera stanowisko albo za zadawaczem, albo za chwytaczem i piłkę w locie pilnie śledzi.

Chwytacz (2) stoi blisko głównej mety zewnątrz czworoboku i stara się zadaną piłkę chwycić i odrzucić zadawaczowi. Czynność jego jest nie łatwa. Musi stać blisko, tuż pod palestrą, a zdarza się, że chwytając piłkę zetknie się z palestrą. Dlatego na chwytacza należy wybierać gracza rozważnego, spokojnego temperamentu, o bystrym wzroku, a przytem o rychłych ruchach.



Fig. 5.
Chwytacz.

Jeśli podbijacz piłki palestrą dotknie, ale piłka nie idzie w pole a chwytacz ją chwyci — ogłasza sędzia »dobra« — co znaczy, jak gdyby podbijacz chybił. Chwytacz musi być tedy bardzo ostrożny, gdy podbijacz ma już dwa takie »dobra« — aby przy trzeciem zadawaniu chwycił piłkę, gdyż podbijacz po trzecim zadaniu piłki może pokusić się o bieg do pierwszej mety, gdy jednak chwytacz, po trzecim chybieniu piłki przez podbijacza, chwyci piłkę — jest podbijacz »spalony«. Jeśliby chwytacz piłkę spluł, może się jeszcze pokusić o »skucie« podbijacza, a mianowicie dopadnie szybko piłki i przyrzuci ją pierwszemu meciarzowi, zanim podbijacz dopadnie mety. Również wielce zapobiegliwym musi być chwytacz, jeśli gracz dany pragnie z pierwszej mety przebiedz na

drugą. Musi w takim razie, skoro piłki dopadnie, wprost ją przyrzucić drugiemu meciarzowi, ażeby ten mógł gracza »skuć«. Piłkę musi rzucić nisko, aby meciarz mógł zaraz dotnąć się biegnącego. Jeżeli są gracze na pierwszej i drugiej mecie, tedy rzuca chwytacz piłkę trzeciemu meciarzowi, ażeby mógł »skuć« biegnącego z drugiej do trzeciej mety. Jeżeli zaś jest gracz jaki na trzeciej mecie, natenczas chwytacz stara się sam »skuć« dążącego z trzeciej mety na główną metę. Jak widać z tego musi chwytacz być także dobrym strategikiem i poczynać stosownie do sytuacyi. Zadawaną piłkę oczekuje zazwyczaj w rozkrocznej kuczce lub w przysiadzie, z którego wypada rychło za piłką, jak tego potrzeba wymaga.

(C. d. n.)

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Tydzień piętnasty.

1. Pochody ze zwrotem wstecz w lewo i prawo.

Skłony głowy wstecz, wprzód i w bok.

Post kroczna, podnosz. r. przodem w górę ze zwrotem tułowia w kierunku nogi krocznej — opuszczanie bokiem w dół ze zwrotem tuł. do przodu (1—4).

Skłon wprzód w rozkroku, r. w górę — krążenie tułowia (w lewo i prawo).

Wypad na zewnątrz ze zwrotem tułowia w kierunku nogi tylnej, a głowy w kierunku nogi przedniej; ręce na biodra — napony nogi przedniej.

W post. nazewnątrz wypadnej, ręce na barki — pochody wypadami wprzód (wstecz).

1. tylna (przednia) do przedniej (tyluej) r. w dół, 2. wypad nazewnątrz nogą przeciwną, ręce na biodra itd.

Stojąc na jednej nodze, druga podniesiona wprzód, r. wprzód do post. przysiadnej (na jednej nodze).

2. Skłon napięty, jedna noga podniesiona wprzód — opuszczanie nogi w dół z oporem.

(Współćwiczący wywiera nacisk na nogę ćwiczącego z góry, opór zaś daje ćwiczący).

R. w górę — kucznięcia (1—4).

Stanie na rękach (przy drabinkach) — pochód nogami po szczeblach w dół do podporu łukiem.

3. Wstępowanie po szczeblach krat do góry — pochód na rękach w dół.

Zwieszenie na dwu linach (żerdziach) — pochód do góry i w dół.

Pochód równoważny w bok (w lewo i prawo).

4. R. w górę post. jednonóż skurczona — zwracanie uda w bok.

Post. napalc., jednonóż skurczona, ręce na biodra — skurcze nóg naprzemian (w tempe pochodowym).

5. Post. jednonóż, druga podn. wprzód, r. wprzód — zamach nogą wstecz i r. w górę — do wagi stojąc na jednej nodze — r. w górę.

6. Leżenie tyłem, r. w przedł. tuł. — podnoszenie nóg.

7. Skłon w bok z chwytem za szczeble drabinki — podnoszenie zewnętrznej nogi do góry z oporem przez współćwiczącego.

8. Bieg. Pochód na palcach wstecz.

Podnoszenie r. przodem w górę — opuszczanie bokiem w dół.

9. Zwieszenie spodem — pływackie ruchy nóg.

Ze zwieszenia na podudziu — wspieranie do podporu przodem.

Z podporu przodem — opust do zwieszenia równorącz.

10. Wyskok rozkroczny (koń wszerz).

Przeskok rozkroczny.

Rozkrok, r. w górę — przerzuty bokiem (w lewo i prawo).

11. Wypad nazewnątrz ze zwrotem tułowia (w kierunku nogi wypadnej) — r. w bok — przenosz. r. w górę i w bok.

Wykrok, r. w bok — zmiana kroku z rzutem r. w bok.

Podnoszenie R. przodem w górę i napon — opuszcz. bokiem w dół i na całe stopy.

(C. d. n.).

Towarzystwo zabaw ruchowych we Lwowie.

Dnia 11 lutego 1911 odbyło się Walne Zgromadzenie T. Z. R.— Z przedłożonego sprawozdania za r. 1910 przytaczamy następujące ustępy:

„W sześcioletniej działalności ruch fizyczny na otwartem powietrzu żywiołowo się rozwinął i niejeden raz musieliśmy niestety stwierdzić, że »sport« nadmiernie wybujał i niekiedy stawał na przeszkodzie osiągnięciu naszego celu.

Nie mając u nas analogicznych wzorów, jedynie we własne bogaci już doświadczenie, postanowiliśmy też w miejsce akademickich

dysput, jakie się u nas nad taką lub owaką formą wychowania fizycznego toczą, przedsięwziąć szereg szczegółowych badań, dokładnych spostrzeżeń i oględzin, odnośnie do wszystkich podawanych przez nas ćwiczeń cielesnych i w ten sposób dojść dopiero do krytycznie pojętych zasad.

Szereg ulepszeń rozpoczęliśmy od obowiązkowego poddania młodzieży, uczęszczającej do naszego parku, programowi, zmuszającemu do oddawania się wielostronnym ćwiczeniom, a do unikania »specyalności« i wynikających stąd błędów. Obok nadmiernie faworyzowanej gry w piłkę nożną i obok innych dotychczasowych gier i zabaw, znalazły więc zastosowanie na boiskach: szermierka klasami, musztra, ćwiczenia z zakresu gimnastyki szwedzkiej ze szczególnem uwzględnieniem umiejętnych ćwiczeń oddechowych, strzelanie z łuków, obowiązkowe rzuty ręką prawą i lewą itp.

Dalej wprowadziliśmy dokładniejsze i częstsze badania stanu zdrowia (głównie serca) przed i po zawodach, ograniczyliśmy współudział w zawodach jednostkowych do młodzieży powyżej lat 16, a w końcu przy łaskawej pomocy Dyrektora kliniki chorób wewnętrznych Dra A. Gluzińskiego rozpoczęliśmy szereg spostrzeżeń klinicznych, zdążających do oceny, jakie i w jakiej ilości podawane ćwiczenia zasługują na pierwszeństwo. O wynikach mówić — dotąd przedwcześnie, badania są w toku.

Sprawiedliwość każe przyznać, że młodzież, która w pierwszej chwili zmianę programu z ograniczeniem piłki nożnej przyjęła dość nieprzychylnie, z postępem naszych usiłowań żywiej się sama niemi zaczyna interesować i widząc, że jedynie jej dobro mamy na celu, staje coraz częściej do badań, a nawet się sama o nie upominać zaczyna.

W tym samym celu zapoczątkowaliżmy pod koniec roku sprawozdawczego oględziny młodzieży pod względem harmonii kształtów ciała, rozwoju mięśni i ogólnego stanu zdrowia, zwracając szczególniejszą uwagę na korzyści, ewentualnie straty, wskutek specyalizowania się w pewnych gałęziach ćwiczeń fizycznych na ogólnym wyglądzie ciała zaznaczone. Nie chcąc przyczyniać młodzieży wątpliwej sławy i wygórowanej fałszywej ambicyi, a mając tylko jej dobro i zdrowie na oku, zerwaliśmy z tradycyjnym zwyczajem ogłaszania nazwisk uczestników stających do oględzin, oględziny zaś odbyliśmy przed zamkniętą komisyą.

Komisya na 4 posiedzeniach uczyniła przegląd 39 zgłoszonych młodzieńców. Rezultat oględzin wypadł — na ogół biorąc — wcale korzystnie. Z małymi wyjątkami wszyscy 39 wykazali dobry rozwój ciała i mięśni. Wytknięto im jednak pewne braki lub błędy i udzielono rad, co do wyboru ćwiczeń fizycznych w przyszłym sezonie. Nie wielka liczba zgłoszeń wytłumaczyć się da nowością sprawy, niezupełnem jej zrozumieniem, zarazem pewną obawą przed wykry-

ciem błędów, nabytych jednostronnemi lub nadmiernemi ćwiczeniami. Zarząd ma jednak nadzieję, że się taki doroczny przegląd przyjmie i wyda dobre owoce.

W pokrewnym związku z poprzedniemi sprawami jest włączenie w program gier i zabaw w roku sprawozdawczym pewnych nowości, których zadaniem służenie urozmaiceniu i praktycznym celom na przyszłość. Należą tu: korso saneczkowe, strzelanie z łuków, gimnastyka rytmiczna, marsze z obciążeniem, międzyszkolne zawody w chodzie, oraz bieg rozstawny Lwów-Kraków.

Ze względów na rozmaitość, oraz w celu zachęcenia młodzieży żeńskiej do liczniejszego współudziału w ćwiczeniach na wolnem powietrzu, zaprowadziliśmy dla niej w roku sprawozdawczym strzelanie z łuków do tarcz. Nowość ta przyjmie się i zasługuje na rozpowszechnienie. Odtąd łuk powinien wejść w stały repertuar żeńskich drużyn w naszym parku.

Również dla drużyn żeńskich zaprowadziliśmy już pod koniec roku ćwiczenia z zakresu gimnastyki rytmicznej metodą J. Dalcroze'a. Korzystały z nich na początek ku własnemu i naszemu zadowoleniu pod kierunkiem gruntownie z tą metodą obznajomionej nauczycielki drużyny gimnazyum żeńskiego im. Słowackiego, oraz kobiet pracujących Koła T. S. L. imienia Emilii Plater.

Marsze z obciążeniem zapoczątkowaliśmy w roku sprawozdawczym, licząc się z potrzebą zaprawiania młodzieży do praktycznego życia. Konieczność poprzedniego training'u, oraz wzgląd na warunki hygieniczne naszej młodzieży, ograniczyły próbę do 5 klm. z obciążeniem 10 klg. i do nielicznych uczestników. Próba wypadła dobrze i będzie jednem więcej cennem doswiadczeniem na przyszłość.

Jedną z donioślejszych nowości roku sprawozdawczego były międzyszkolne zawody w chodzie o nagrodę wędrowną T. Z. R. Chodziło nam tutaj o wyprowadzenie większej ilości młodzieży zimą na świeże powietrze, o odbycie przez nią wycieczki dalszej w warunkach codziennego życia i zwykłym stroju, o zastąpienie rywalizacyi jednostkowej, rywalizacyą klas, a nawet szkół.

Senzacyą roku sprawozdawczego w dziale zawodów, był bieg rozstawny »Lwów-Kraków«, przedsięwzięcie, które w okresie przygotowawczym wprost nas przerażało ogromem pracy, zachodów, czasu i trudu, a zachęcało pięknością chwili, kiedy to bez mała 2 tysiące uruchomionej na wskazanych posterunkach młodzieży, dzięki zapałowi i karności własnej, oraz posłuchowi dla inicyatorów i kierowników, przeniesie sztafetę ze Lwowa do Krakowa w ciągu jednego dnia zaledwie. Przedsięwzięcie dopisało, przeszło nawet skromne nasze życzenia, było przedmiotem obszernych entuzyastycznych sprawozdań w prasie krajowej i zagranicznej, co zaś najważniejsze, że choć rzeczywiście pierwsze w swoim rodzaju na kontynencie, odbyło się bez wypadku i ku ogólnemu zadowoleniu i ucie-

sze młodzieży i organizatorów. W pamiętnym tym biegu przeszła młodzież ogniową próbę swego zapału i solidarności.

Jak corocznie urządziliśmy też w ubiegłym roku kurs wakacyjny dla kierowników gier i zabaw. Dzięki życzliwemu poparciu c. k. Rady szkolnej krajowej, która zamiejscowemu nauczycielstwu przyznała zasiłki pieniężne (w łącznej sumie około 1000 koron), frekwencya kursu doszła prawie do 60 uczestników. Obok nauczycielek i nauczycieli szkół ludowych, brali także udział w kursie reprezentanci nauczycielstwa szkół średnich.

W roku sprawozdawczym mogło też Towarzystwo, po raz pierwszy od założenia, wystąpić ze swą działalnością na »wielkim świecie« i to z bardzo dodatnim rezultatem. Mamy tu na myśli współudzial T. Z. R. w kongresie i wystawie hygieny szkolnej w Paryżu w czasie od 2 do 9 sierpnia. Otrzymawszy od niezwykle życzliwego Komitetu krajowego tejże wystawy poparcie w kwocie 300 koron — zdołało Towarzystwo, obok 3 grafikonów ilustrujących frekwencyą młodzieży w parku, oraz wpływ T. Z. R. na rozwój ruchu fizycznego w Galicyi, przedstawić na paryskiej wystawie misternie i z wielkim nakładem pracy wykonany z drzewa przez nauczyciela slöjdu p. Jana Kotuskiego model (2 m. × 2 m.) swego parku lwowskiego, który, jako najpiękniejszy przedmiot wystawowy, jednał sobie ogólny podziw i uznanie.

Z pewną też usprawiedliwioną dumą mogli stwierdzić obecni na wystawie przedstawiciele T. Z. R. (prezes Dr. Ignacy Dembowski i Dr. Wł. Hojnacki), że w urządzeniu parku dla młodzieży byliśmy bez konkurencyi. Stwierdzała to zresztą prasa francuska, nawołująca do wzorowania się na naszym parku, stwierdzali fachowi członkowie kongresu, a najdowodniej świadczyła chyba o uznaniu prośba władz szkolnych francuzkich, abyśmy ów model zechcieli ofiarować tamtejszemu muzeum szkolnemu.

Z poczynionych w roku sprawozdawczym inwestycyj w parku gier T. Z. R. wymienić należy: wykończenie i oddanie do użytku młodzieży kąpieli natryskowych i umywalni, zasadzenie nowej seryi drzewek, dobudowanie do portyerówki zimowego magazynu murowanego i drewnianej werandy, urządzenie dalszych 3 kortów tennisowych klepiskowych do bezpłatnego użytku szkół uczęszczających na gry i zabawy, pokrycie trybun blachą, gdyż papa okazała się w danych warunkach atmosferycznych niepraktyczną, a w końcu wybudowanie pawilonu na mleczarnię z betonowaną piwnicą. Wykończony już zupełnie wedle planów i pod nadzorem inżyniera p. Adolfa Pillera pawilon ten, którego powstanie przyspieszyła ofiarność hr. Stan. Mycielskiego, oddany będzie do użytku z chwilą rozpoczęcia nadchodzącego sezonu.

Wczesną wiosną powstanie także i oddaną będzie zaraz do użytku 55 m. długa strzelnica, której wybudowanie musiało uledz

zwłoce jedynie wskutek przedwczesnej w tym roku śnieżycy. Tak bowiem plany i kosztorysy, jak i fundusze na budowę, są w pogotowiu, zawdzięczamy je mianowicie niezwykłej życzliwości tutejszej c. i k. Komendy korpusu, tak hojnie nasze cele wspierającej,

W miarę zasobów pragnie też Zarząd w przyszłym sezonie wykończyć — stosownie do przeznaczenia — i oddać do użytku donajęte w zeszłym roku, a dotąd w części tylko zniwelowane tereny. Niemałą w tem przeszkodą jest nieuregulowana jeszcze linia akcyzowa, biegnąca przez te obszary, na której ostateczne przesunięcie wyczekujemy z upragnieniem.

Według sprawozdania komisyi sportowej T. Z. R. odbyto w r. 1910 następujące zawody:

a) młodzieży szkolnej:

— zawody w chodzie (klasami) międzyszkolne na przestrzeni 3, 4, 5 km. 3-krotnie.
— zawody w biegu rozstawnym drużynowe (400 m.), jeden raz.
— „ „ „ Lwów-Kraków (339·5 km.) dokonane przez młodzież szkół średnich miast, położonych na szlaku Lwów-Kraków.
— zawody palantowe — 3-krotnie.
— ćwicz. popisowe w mustrze i wolne — jeden raz.

b) klubów sportowych:

— zawody w biegu na przełaj 3000 m. — jeden raz.
— „ „ „ „ 5000 „ — „ „
— „ „ z przeszkodami — 2-krotnie.
— „ „ rozstawnym (4000 m.) — 2-krotnie.
— „ „ na 100 m. — jeden raz.
— „ „ „ 200 „ — „ „
— „ „ z płotkami 110 m. — jeden raz.
— „ w chodzie 1000 m. — jeden raz.
— „ „ z obciążeniem 5000 m. — jeden raz.
— „ w skoku w wyż — jeden raz.
— „ „ w dal — dwa razy.
— „ „ o tyczce — dwa razy.
— „ w rzucie dyskiem — jeden raz.
— „ „ oszczepem — jeden raz.
— „ w piłce nożnej — jeden raz (Politechnika-Uniwersytet).
— „ w basket-ball (kobiet) — dwa razy.
— „ w hockey'u — trzy-krotnie.

Turniej tennisowy — jeden raz.

Zawody w biegu porównawczym (koło — koń — piechur) — jeden raz.

Stosownie do myśli przewodnich, przez ankietę wyrażonych, ułożono szczegółowy plan ćwiczeń, oraz podzielono młodzież stosownie do wieku na dwie grupy: młodszych i starszych.

Grupa młodszych (1—4 kl.) obejmowała: pół godziny musztry i ćwiczeń wolnych, dalsze pół godziny football, następne pół godziny jedna z gier, jak palant, hockey, basket-ball itd., a wreszcie ostatnie pół godziny ćwiczenia z zakresu lekkiej atletyki.

Grupa starszych (5—8 kl.) ćwiczyła 1 godzinę piłkę nożną, pół godziny jedną z innych gier, oraz szermierkę, a wreszcie pół godziny lekką atletykę. Według planu tej grupy ćwiczyły także utworzone w łonie Towarzystwa drużyny.

Wielką wagę przykładano do tego, aby gry i zabawy przeplatać ćwiczeniami oddechowemi.

Młodzież żeńska szkół średnich, wydziałowych i zgrupowana w drużynach uprawiała gry bieżne, basket-ball, hockey, palant, lawn-tennis, strzelanie z łuków i inne zabawy.

W roku sprawozdawczym zgłosiły swą młodzież na ćwiczenia w parku następujące szkoły średnie:

a) m ę s k i e: 1. gimnazyum II., 2. gimnazyum III., 3. gimnazyum VII., 4. filia gimnazyum VII., 5. I. szkoła realna.

b) ż e ń s k i e: 1. gimnazyum im. Słowackiego, 2. pryw. seminaryum nauczycielskie p. Rychnowskiej, 3. liceum król. Jadwigi.

Oprócz tego mieliśmy w parku młodzież bursy rzemieślniczej im. Deckerta, młodzież żeńską z Koła T. S. L. im. Emilii Plater, młodzież seminaryum nauczycielskiego z internatów św. Józafata i im. Piramowicza. Reszta młodzieży ćwiczącej była zorganizowaną w drużyny, a mianowicie młodzież handlowa w drużynę »Orzeł«, dalej młodzież szkół średnich w drużyny »Bitni«, »Polonia«, »Leopolia«, »Grunwald« i »Nałęcz«. Młodzież szkół wydziałowych tworzyła drużyny »Berło« i »Oręż«. Ponadto istniały drużyny: rzemieślnicza (bez nazwy) i z uczniów szkoły przemysłowej (również bez nazwy).

Liczebnie przedstawiają się zgłoszenia młodzieży na ćwiczenia następująco:

Gimnazyum II.	202	uczniów
Gimnazyum III.	278	„
Gimnazyum IV.	194	„
Filia gimnazyum VII.	80	„
I. szkoła realna	179	„
Gimn. żeń. im. Słowackiego	150	„
Pryw. Semin. naucz. p. Rychnowskiej .	95	„
Liceum król. Jadwigi	50	„
Drużyny obejmowały ogółem	280	„
Razem . .	1517	osób.

Z tej ogólnej liczby zgłoszonych, było faktycznie uczęszczających do parku około 1.300 osób.

W roku sprawozdawczym urządziło Tow. dwa kursy, a mianowicie: jeden z początkiem wiosny dla kierowników gier i zabaw parku Tow. — drugi dla nauczycieli i nauczycielek z całego kraju.

a) Na kursie kierowników gier T. Z. R. przerobiono musztrę, ćwiczenia wolne, ćwiczenia głębokiego oddechu, oraz niektóre mniej znane gry: jak palant, basket-ball itd. Nauki na tym kursie udzielali pp. Dr. Hojnacki i E. Cenar. Udział w kursie brało 14 osób.

b) Kurs krajowy trwał od 4. do 9. lipca 1910. Zgłosiło się 62 osób, z czego przybyło i brało udział 49 osób, w tem 23 pań i 26 panów. Kurs składał się z dwóch części, teoretycznej i praktycznej.

Część teoretyczna obejmowała wykłady pp.: Dra Hojnackiego »Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach«, Dra Panka »Hygiena gier i zabaw«, Inż. Christelbauera »Znaczenie gier i zabaw w wychowaniu« i F. Kapałki »Organizacya gier i zabaw«.

Wykłady odbywały się rano od godz. 9—10.

Część praktyczna obejmowała:

a) rano od godziny 10—11 tennis, od 11—12 gry bieżne;

b) popołudniu od godz. 4—8 gry: palant, pięstówka i piłka procna; oprócz tego panie ćwiczyły basket-ball — panowie zaś piłkę nożną i lekką atletykę. Kursem kierowali pp.: Kapałka Fr., Dudryk Longin.

Świadectwa odbytego kursu otrzymali wszyscy uczestnicy.

Stan funduszów przedstawia się następująco: Przychody wynosiły w r. 1910 — 13.802·91 K., rozchody 13.654·98 K. Towarzystwo liczy: członków założycieli 24, członków zwyczajnych 465, uczestników 289 (oprócz szkół gremialnie uczęszczających).

Kronika.

— **Zjazdy i zloty gimnastyczne w r. 1911 i 1912.** Dnia 11—14. maja zjazd gimnastyków włoskich i V. międzynarodowe zawody gimnast. w Turynie. — Dnia 4—5. czerwca 37 zjazd gimnastyków w Caën. — Dnia 4—5. czerwca zjazd gimnastyków holenderskich w La Have. — Dnia 12—15. sierpnia zjazd gimnastyków belgijskich w Jumete.

W roku 1912 odbędą się: Zjazd Unii francuskich gimnastyków w Tunisie — Zjazd szwajcarskich gimnastyków w Bazylei — Zlot wszechsokoli w Pradze.

— **Obowiązkowe gry popołudniowe** w szkołach ludowych w Księstwie Sasko-Altenburgskiem zostały wprowadzone przez mini-

sterstwo oświaty od Wielkiej nocy 1911 r. i zaliczone w poczet godzin szkolnych.

— † **Prof. Angelo Mosso** zmarł dnia 23. listopada 1910 w Turynie. Sławny fizyolog, prof. uniwersytetu wstrząsł całym światem gimnastycznym w chwili pojawienia się jego książki o gimnastyce z fizyologicznego punktu widzenia. Wpływ ćwiczeń gimnastycznych na obieg krwi, serce, płuca, mięśnie i mózg ustalił Mosso licznemi swojemi doświadczeniami, dokonywanemi na ćwiczących, do którego to celu wynalazł specyalny przyrząd »ergograf«, wskutek czego wykazał wpływ gimnastyki na znużenie umysłu. Najznakomitszą jego pracą w dziele wych. cielesnego jest książka: »Człowiek na wysokich Alpach«, w której spisał doświadczenia, dokonywane w latach 1893—1894 na górze Monte Rosa, przy których pomagali mu lekarze a przedmiot badań stanowiło 10 żołnierzy (bersaglierów), których rząd odkomenderował, ażeby na nich mógł Mosso zbadać wpływ powietrza w różnych wysokościach w czasie spokoju i ruchu (chodu, wspinania się w góry, biegu) na tłok krwi, serce, płuca, nerwy i mięśnie. Książka ta dała podstawę do dalszej momentalnej pracy prof. N. Zuntza: »Klimat a podróże górskie«.

Mosso był wielkim przeciwnikiem gimnastyki niemieckiej nazywając ją »gimnastyką małpią« — w przeciwieństwie do gimnastyki szwedzkiej, w której uznawał naukowe podstawy. Propagował utrzymanie równowagi ducha i ciała, co osiągnąć można naturalną gimnastyką, grami itp.

Śmierć jego jest wielką stratą w dziedzinie naukowego poznania ćwiczeń cielesnych i pracy fizycznej.

— **Francuzcy nauczyciele gimnastyki.** We Francyi niema specyalnego instytutu kształcenia nauczycieli gimnastyki szkolnej. Czynność tę spełnia do pewnego stopnia instytut wych. fizycznego w *Jounville le Pont* pod Paryżem, w których kształcą się wojskowi naucz. gimnastyki, szermierki i jazdy konnej. Instytut ten kierowany wojskowymi lekarzami, którzy uczą również gimnastyki — wypuszcza w świat podoficerów z patentem nauczyciela gimnastyki — i ci obejmują naukę gimnastyki po liceach i seminaryach nauczycielskich (écoles normales). Wskutek tego naucz. gimn. we Francyi nie ma wielkiego znaczenia i poważania. Nauczyciele ludowi nie wiele znajomości z gimnastyki wynoszą ze seminaryów. Wojskowość więc przychodzi szkole w pomoc i odkomenderowuje wszystkich nauczycieli pełniących służbę wojskową do instytutu gimn. w *Jounville le Pont* — celem wykształcenia ich w gimnastyce. W r. 1909 wykształcono tam 1200 nauczycieli ludowych na nauczycieli gimnastyki. W ten sposób wkrótce poziom gimnastyki we Francyi znacznie się wzniesie.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego l. 4.